

## Tennis – Da fondo campo: Varianti a gogo

Questo esercizio si rivolge ai bravi giocatori. Si tratta infatti di rompere il ritmo dell'avversario con delle variazioni.

Gioco a punti uno contro uno. Disturbare il ritmo dell'avversario con palle rapide o lente, lunghe o corte, alte o basse, con molte o poche rotazioni oppure con un angolo piccolo o grande.



### Variante

Solo uno dei due giocatori deve assolvere questo compito, l'altro gioca «normalmente».

---

Fonte: Inserito pratico «mobile» 03/2005, Simone Bachmann, Marcel K. Meier, Ralph Hunziker



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO